Психология личности
и семейных отношений

Чужие сценарии – моя жизнь

Как понять себя, перестать повторять прошлое и научиться выбирать собственный путь



Мари Норт

Чужие сценарии - моя жизнь

«Автор»
2026

Норт М.

Чужие сценарии - моя жизнь / М. Норт — «Автор», 2026

Философско-психологическая книга о самопознании, семейных сценариях и свободе выбора собственного жизненного пути.

© Норт М., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление. Жизнь, которую мы не всегда выбираем 8
Почему «чужие сценарии» 9
Чего в этой книге не будет 10
Что известно, а что лишь полезно 11
Как устроена книга 12
Важная оговорка 13
Как читать 14
ЧАСТЬ I. 15
Глава 1. Семья, в которой мы научились жить 16
Что здесь известно 16
Как это устроено 16
Что в этом наследстве работает на вас 17
Три ситуации 17
Размышление 17
Что с этим делать 18
Вопросы для размышления 18
Глава 2. Детские воспоминания, которые остаются с нами 19
Что здесь известно 19
Как это устроено 19
Что в этих воспоминаниях работает на вас 20
Три ситуации 20
Размышление 20
Что с этим делать 21
Вопросы для размышления 21
Глава 3. Жить «наоборот»: почему «не как они» ещё не «как я» 23
Что здесь известно 23
Как это устроено 23
Что в этом желании работает на вас 23
Три ситуации 24
Размышление 24
Что с этим делать 24
Вопросы для размышления 25
Глава 4. Семейные сценарии и привычные модели поведения 26
Что здесь известно 26
Как это устроено 26
Что в вашей роли работает на вас 27
Три ситуации 27
Размышление 27
Что с этим делать 27
Вопросы для размышления 28
Глава 5. Что мы переносим из детства во взрослые отношения 29
Что здесь известно 29
Как это устроено 29
Что из этого работает на вас 30
Три ситуации 30
Размышление 30

Что с этим делать 30
Вопросы для размышления 31
Глава 6. Страх стать похожими на тех, от кого мы хотели отличаться 32
Что здесь известно 32
Как это устроено 32
Что в этом страхе работает на вас 33
Три ситуации 33
Размышление 33
Что с этим делать 33
Вопросы для размышления 34
Конец первой части 34
Источники к части I 35
К главе 1. Семья, в которой мы научились жить 35
К главе 2. Детские воспоминания, которые остаются с нами 35
К главе 3. Жить «наоборот»: почему «не как они» ещё не «как я» 36
К главе 4. Семейные сценарии и привычные модели поведения 36
К главе 5. Что мы переносим из детства во взрослые отношения 36
К главе 6. Страх стать похожими на тех, от кого мы хотели отличаться 37
Что в тексте не является результатом исследований 37
ЧАСТЬ II. 38
Глава 7. Почему любви иногда недостаточно 39
Что здесь известно 39
Как это устроено 39
Что в любви работает на вас 40
Три ситуации 40
Размышление 40
Что с этим делать 40
Вопросы для размышления 41
Глава 8. Когда супруги перестают слышать друг друга 42
Что здесь известно 42
Как это устроено 42
Что в этом работает на вас 43
Три ситуации 43
Размышление 43
Что с этим делать 43
Вопросы для размышления 44
Глава 9. Эмоциональная дистанция между близкими людьми 45
Конец ознакомительного фрагмента. 46

Мари Норт
Чужие сценарии - моя жизнь

ЧУЖИЕ СЦЕНАРИИ —
МОЯ ЖИЗНЬ

Как понять себя, перестать повторять прошлое и научиться выбирать собственный путь

Психология личности и семейных отношений

Содержание

Вступление. Жизнь, которую мы не всегда выбираем 4
ЧАСТЬ I. КОРНИ НЕВИДИМОГО 10
Глава 1. Семья, в которой мы научились жить 11
Глава 2. Детские воспоминания, которые остаются с нами 19
Глава 3. Жить «наоборот»: почему «не как они» ещё не «как я» 29
Глава 4. Семейные сценарии и привычные модели поведения 36
Глава 5. Что мы переносим из детства во взрослые отношения 43
Глава 6. Страх стать похожими на тех, от кого мы хотели отличаться 51
Источники к части I 60
ЧАСТЬ II. БЛИЗОСТЬ И РАССТОЯНИЕ 68
Глава 7. Почему любви иногда недостаточно 69
Глава 8. Когда супруги перестают слышать друг друга 77
Глава 9. Эмоциональная дистанция между близкими людьми 85
Глава 10. Ожидания, которые мы не умеем озвучивать 93
Глава 11. Одиночество внутри отношений 101
Глава 12. Почему взаимопонимание требует усилий обоих 109
Глава 13. Как не потерять себя, пытаясь сохранить семью 118
Источники к части II 127
ЧАСТЬ III. ЧЕЛОВЕК ВНУТРИ СЕБЯ 134
Глава 14. Страх, что ничего никогда не изменится 135
Глава 15. Почему мы откладываем собственную жизнь 145
Глава 16. Усталость, которую никто не замечает 153
Глава 17. Неудовлетворённые эмоциональные потребности 162
Глава 18. Внутренние противоречия и самосаботаж 171
Глава 19. Разница между принятием и смирением 180
Источники к части III 190
ЧАСТЬ IV. ТОЧКА ОСОЗНАНИЯ 198
Глава 20. От осознания сценариев к выбору 199
Глава 21. От автоматизма к выбору: как менять привычные реакции 207
Глава 22. Личные границы без чувства вины 216
Глава 23. Ответственность за собственное эмоциональное состояние 226
Глава 24. Разговоры, которые мы откладываем 235
Глава 25. Родители как люди: примирение, дистанция, утрата 244
Глава 26. Можно ли изменить отношения, если второй человек не меняется? 255
Источники к части IV 266
ЧАСТЬ V. ПРАВО НА СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ 275
Глава 27. Как понять, чего ты действительно хочешь 276
Глава 28. Моя собственная модель семьи и близости 286
Глава 29. Как не потерять себя в заботе о других 296

Глава 30. Разрешение жить иначе 307
Глава 31. Как удерживать перемены: откаты, срывы, поддержка 317
Источники к части V 327
Заключение. Жизнь, которую мы выбираем сами 334

Вступление. Жизнь, которую мы не всегда выбираем

Есть вещи, которые мы знаем о себе так давно, что перестали считать их знанием. Мы просто так устроены. Мы не умеем просить о помощи. Мы всегда уступаем первыми. Мы взрываемся из-за мелочей, а потом долго молчим. Мы боимся, что нас бросят, или, наоборот, не подпускаем никого слишком близко.

Когда-то мы не выбирали ни одной из этих черт. Мы вошли в мир, где уже были правила: как здесь любят, как ссорятся, о чём говорят вслух, а о чём принято молчать, что считается слабостью и за что хвалят. Никто не объяснял нам эти правила. Мы впитывали их так же, как родной язык, не замечая, что учимся.

Эта книга о том, как начать замечать. А затем, постепенно и без обещаний чудес, учиться выбирать.

Почему «чужие сценарии»

Слово «сценарий» здесь не приговор и не судьба. Это метафора: у каждого из нас есть привычные способы реагировать, которые сложились раньше, чем мы смогли их обдумать. Часть этих способов нам служит. Часть давно устарела и повторяется просто потому, что другого мы не пробовали. Иногда мы годами проживаем роль, о которой никогда не спрашивали себя: моя ли она?

Чего в этой книге не будет

Не будет поиска виноватых. Ваши родители, скорее всего, делали то, что умели, исходя из собственного опыта, страхов и обстоятельств. Понимать, откуда взялось их поведение, не значит оправдывать его, а замечать, что вам было больно, не значит обвинять. Вы не виноваты в том, что получили, но отвечаете за то, что делаете с этим сейчас. Это не упрёк, а источник свободы: именно здесь у вас появляется выбор.

Не будет простых рецептов вроде «просто простите» или «просто начните с себя». И не будет обещания, что всё обязательно наладится. Иногда отношения удаётся изменить. Иногда меняется только ваше место в них. Иногда приходится принять, что близкий человек не станет таким, каким вам хотелось бы, или решить, что дальше вам не по пути. Я постараюсь честно говорить, какой из этих случаев может оказаться вашим.

Не будет астрологии и эзотерики. Только психология: то, что о человеке известно, и то, как об этом можно думать.

Что известно, а что лишь полезно

Психология состоит из знаний разной прочности. Об устойчивости привязанности, о том, что происходит в конфликтах пар, о влиянии раннего опыта накоплено много исследований. Другие идеи, например язык семейных сценариев и ролей, скорее полезные способы думать, чем доказанные законы. В тексте я стараюсь отмечать эту разницу, а в конце каждой части даю список источников: на что опираются разделы «Что здесь известно» и что в книге является моими размышлениями. Модель, которая помогает вам увидеть себя яснее, ценна, даже если это только модель. Но важно не путать её с истиной.

Примеры людей в главах собирательные и вымышленные. Они нужны, чтобы показать, как это может выглядеть, а не чтобы кого-то изобразить. Если вы узнаете в них себя, это совпадение или признак того, что многие переживают похожее.

Как устроена книга

Книга состоит из пяти частей. В первой мы смотрим на корни: как семья, детские воспоминания и усвоенные роли формируют нас. Во второй говорим о близости и расстоянии: о любви, браке, одиночестве рядом с другим. В третьей поворачиваемся внутрь: к страхам, усталости, потребностям и внутренним противоречиям. В четвёртой переходим от понимания к действию: к границам, разговорам, ответственности и честному вопросу о том, когда отношения нельзя изменить в одиночку. В пятой думаем о будущем: о желаниях, собственной модели семьи, праве жить иначе и о том, как удерживать перемены.

В каждой главе мы задаём одни и те же шесть вопросов:

- что я получил(а) от своей семьи и из своего опыта;
- что из этого мне действительно подходит;
- что причиняет мне боль;
- что я могу изменить сам(а);
- где нужны усилия других людей;
- что находится вне моего контроля.

Последний вопрос я считаю самым недооценённым. Принять границы своих возможностей вовсе не значит сдаться. Часто именно с этого начинается настоящая работа, потому что силы перестают уходить на то, что изменить нельзя.

В конце каждой главы есть вопросы для размышления, практика и главная мысль. Без практики чтение остаётся только чтением. Главы опираются друг на друга и отсылают назад, поэтому хотя бы в первый раз лучше читать по порядку.

Важная оговорка

Эта книга не заменяет помощь специалиста. Если в вашей жизни есть насилие, унижение, постоянный контроль или страх за свою безопасность, то размышлений и самонаблюдения недостаточно: нужна защита и поддержка. Там, где это уместно, в главах есть врезки, которые говорят об этом прямо. Если тяжёлое состояние длится долго и мешает жить, это серьёзный повод обратиться к психотерапевту или врачу. Это не слабость, а один из разумных способов позаботиться о себе. А если появляются мысли о том, что жить не хочется, не оставайтесь с этим одни: обратитесь сегодня к врачу, близкому человеку или в экстренную службу вашей страны.

Как читать

Не торопитесь. Книгу не нужно проглатывать за вечер. Какие-то главы покажутся вам про вас, какие-то нет, и это нормально. Не ждите, что одна глава всё изменит, и не пытайтесь исправить всё сразу: достаточно выбрать одну мысль или один небольшой шаг. Практики подходят и тем, у кого нет пары или детей: в них есть подсказки, как применить их к дружбе, родным, коллегам или к самому себе.

Читайте так, как слушают человека, который не торопит и ни в чём вас не убеждает, а просто думает вместе с вами.

Мы не выбираем обстоятельства, в которых формируется наша личность. Но можем научиться осознанно выбирать, какими людьми становимся и какую жизнь строим. Для этого сначала нужно разглядеть, что в нашей жизни досталось нам по наследству, а что уже можно назвать своим.

Начнём с этого.

ЧАСТЬ I.

КОРНИ НЕВИДИМОГО
Как прошлое формирует наше настоящее

Глава 1. Семья, в которой мы научились жить

Никто не помнит, как учился родному языку. Вы не заучивали правила, не сдавали экзаменов. Вы просто слушали, и однажды оказалось, что вы говорите. Так же незаметно мы усваиваем и другой язык: как здесь принято радоваться, злиться, просить, отказывать, молчать. Первую школу этого языка мы проходим в семье, задолго до того, как можем спросить, согласны ли мы с программой.

Поэтому многое в себе мы принимаем за «просто характер». Один человек не умеет просить о помощи и уверен, что такой уж он самостоятельный. Другой не выносит тишины после ссоры и считает, что у него «тонкая душа». Но иногда за этими «просто» стоит выученное правило, которое когда-то сработало и с тех пор ни разу не пересматривалось.

Что здесь известно

Психология давно изучает, как ранний опыт отношений с близкими влияет на то, как мы позже строим отношения. Наиболее проверенная область здесь — теория привязанности: дети, чьи сигналы о помощи получали стабильный отклик, как правило, вырастают с большей уверенностью в близости. Но слово «как правило» важно. Это тенденции, а не приговоры. Опыт позднее детства, дружбы, первые отношения, терапия, сильные события во взрослой жизни тоже меняют картину, и люди с непростым детством нередко выстраивают прочные, тёплые отношения.

Другая идея, которой мы будем пользоваться, состоит в том, что семья работает как система: в ней складываются роли, негласные правила, способы распределять внимание и ответственность. Это полезный способ смотреть, но скорее модель, чем доказанный закон. Мы будем брать из неё то, что помогает видеть, и не будем утверждать, что семья «обязательно» делала именно так.

Как это устроено

Ребёнок не анализирует, он приспосабливается. Если в доме принято было не показывать слёзы, ребёнок быстро понимает, что слёзы лучше прятать, и это разумное решение для ребёнка в той обстановке. Если любовь можно было получить хорошими оценками, он учится зарабатывать её достижениями. Если ссора заканчивалась громким хлопком двери и неделей молчания, он делает вывод о том, что такое конфликт и чем он кончается.

Важно, что эти решения принимались не потому, что кто-то был плох, а потому, что ребёнку нужно было как-то жить рядом с реальными людьми, у которых были свои усталость, страхи и обстоятельства. Усвоенное не всегда было ошибкой. Часто оно было способом выжить с теми, кто рядом. Проблема начинается позже, когда правило, сложившееся для одной семьи, мы механически применяем к другим людям и другой жизни.

Обычно мы получаем из семьи четыре слоя:

•

Явные правила

: «Не лги», «Помогай старшим», «В гостях веди себя тихо». Их легко назвать.

•

Негласные правила

: о чём не говорят, чего не просят, кого не критикуют. Их мы замечаем, только когда нарушаем.

•

Образцы

: как именно ссорились и мирились взрослые, как они говорили друг с другом, как обращались с усталостью и болезнью.

•

Эмоциональный климат

: что было «нормой» в доме, напряжение или спокойствие, внимание или занятость. Именно климат часто оставляет самый глубокий след, хотя ни одно слово не было сказано.

Что в этом наследстве работает на вас

Разговор о семейном опыте легко превращается в перечисление ран. Но это только половина картины. В том же наследстве почти всегда есть то, что вам подходит и на что стоит опираться: умение держать слово, привычка помогать, чувство юмора в тяжёлые дни, уважение к труду, способность заботиться, упорство. Эти вещи тоже пришли «оттуда». Если читать себя только через боль, их легко не заметить и случайно выбросить вместе с тем, что действительно мешает.

Три ситуации

Ситуации в этой книге собирательные, их герои вымышлены.

Марина, 34 года. Она всегда «справляется сама». Когда заболела, никому не сказала, пока не стало совсем плохо. В её семье у мамы не было сил ни на кого, и девочка рано поняла: лучше не добавлять проблем. Это правило тогда берегло и маму, и саму Марину. Сегодня оно делает её одинокой рядом с мужем, который искренне хотел бы помогать, но не знает, в чём.

Андрей, 41 год. В детстве любой конфликт заканчивался криком, поэтому он всю жизнь уходит от споров. Он договаривается, уступает, сглаживает. Окружающие считают его спокойным, а он сам иногда ловит себя на том, что копит раздражение, которое потом выходит непропорциональным взрывом по пустяку.

Ольга, 28 лет. У неё в семье много говорили о любви и много критиковали. Теперь она ждёт, что любой близкий человек сначала скажет что-то тёплое, а потом укажет на недостаток, и, не получив критики, тревожится: «Что-то не так?» Спокойное отношение ей кажется подозрительным.

Во всех трёх случаях нет злодея. Есть правило, которое когда-то было умным и теперь работает не в ту сторону.

Размышление

Меня поражает, что мы так легко видим чужие «странности» и так трудно свои. Привычное для нас невидимо, как воздух. Вы замечаете, что в чужой семье едят иначе или шутят иначе, и не замечаете, что у вас дома считалось нормой то, что в другом доме показалось бы странным. Поэтому первая задача — не исправлять, а увидеть. Пока правило не названо, оно управляет нами. Когда названо, у нас появляется выбор: оставить его, изменить или заменить.

Это и есть главная мысль всей книги в маленьком масштабе. Мы не выбирали ту «школу», где учились жить. Но мы можем оглянуться на неё взрослыми глазами и спросить: что из этого моё?

Что с этим делать

Что вы можете сделать сами. Замечать и называть: какие правила действовали у вас дома, какие из них вы до сих пор соблюдаете, даже когда никто этого не требует. Только на этом этапе, без попыток что-то менять. Само называние часто уже снижает власть правила.

Что требует участия других. Некоторые из ваших привычек живут в отношениях: ваше «справляюсь сама» поддерживается тем, что рядом принимают это как данность. Изменить такую привычку в одиночку трудно. Можно попробовать рассказать близкому человеку о своём наблюдении, не как об обвинении, а как о находке. Но он может откликнуться, а может не быть готов, и это тоже информация о том, где проходят границы изменений.

Что вне вашего контроля. Вы не можете переписать детство и не можете заставить родителей признать, что было больно. Не можете гарантировать, что понимание немедленно изменит вашу жизнь. Понимание само по себе не лечит, оно лишь убирает слепоту, а дальше нужны шаги, на которые уходит время.

Если в вашей семье было насилие, унижение или постоянный страх

Эта глава и вся книга не заменяют защиту. Объяснение «почему так сложилось» не отменяет того, что вам не должны были причинять вред. Если опасность есть сейчас или прошлое сильно мешает жить, обратитесь к специалисту по психологической помощи или в службу поддержки в вашей стране. Размышления на эту тему не должны быть единственной опорой.

Вопросы для размышления

Какие три правила действовали в вашей семье, о которых никто никогда не говорил вслух?

Что у вас дома считалось слабостью, а что силой?

Как в вашей семье вели себя после ссоры? Вы делаете так же, иначе или «ровно наоборот»?

Что из семейного наследства вы по-настоящему цените? Назовите хотя бы три пункта.

Какое из усвоенных правил сейчас помогает вам, а какое мешает?

Практика: «Карта правил»

Возьмите лист и разделите его на три колонки.

• В левую запишите правила и привычки вашей семьи, насколько вы можете вспомнить: что делали, чего не делали, что говорили, о чём молчали. Не оценивайте, просто записывайте. Десяти пунктов достаточно.

• В среднюю напротив каждого напишите: «подходит мне», «мешает мне» или «не знаю».

• В правую выберите один пункт из «мешает» и запишите, где он проявляется в вашей жизни сейчас. Одна ситуация, конкретная.

Остановитесь на этом. Не решайте, что с этим делать. Вернитесь к листу через несколько дней.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Многое из того, что мы называем собой, когда-то было способом приспособиться. Увидеть это не значит предать семью или обвинить себя. Это значит впервые получить возможность выбирать.

Глава 2. Детские воспоминания, которые остаются с нами

Попробуйте вспомнить своё детство. Скорее всего, перед вами возникнет не плавная лента, а несколько отдельных кадров: комната с особенным светом, чей-то голос, запах кухни, один неприятный вечер, одна поездка. Между кадрами пустота. Эту горсть кадров мы называем «моё детство» и по ней судим о том, каким оно было и каким был я сам.

Но память не архив, где всё лежит в том виде, в каком случилось. Она скорее похожа на рассказчика, который каждый раз пересказывает историю заново и каждый раз немного иначе. Это не изъян, а способ, которым она работает. Поэтому разговор о детских воспоминаниях требует двух вещей одновременно: доверия к тому, что вы чувствуете, и осторожности в отношении того, что именно произошло.

Что здесь известно

Первое: мы почти ничего не помним из первых трёх-четырёх лет жизни. Это хорошо описанное явление, его называют детской амнезией. Но из него не следует, что те годы ничего не значат. Ребёнок усваивает, как с ним обращаются, задолго до того, как сможет об этом рассказать, и раннему опыту не нужно оставаться в виде воспоминания, чтобы влиять на ожидания от людей.

Второе: вспоминание не похоже на проигрывание записи. Исследования памяти показывают, что мы в известной степени собираем воспоминание заново каждый раз, и в него могут проникать чужие рассказы, позднейшие знания и наши нынешние представления о себе. Поэтому уверенность в воспоминании и его точность — не одно и то же. Можно быть совершенно убеждённым и ошибаться в деталях.

Третье: эмоционально насыщенные события обычно запоминаются ярче, а вспоминаются с большей уверенностью. Исследования, как правило, показывают, что суть пережитого сохраняется лучше, чем подробности: порядок событий, причины, кто что сказал. Это важная оговорка. Она не делает вашу боль выдуманной, но напоминает, что детали и объяснения стоит держать чуть свободнее, чем чувство.

И ещё одна идея, которую мы используем как модель, а не как доказанный закон: мы строим внутренний рассказ о своей жизни, и выбираем в нём те эпизоды, которые подтверждают, каким мы себя считаем. Такой взгляд помогает увидеть, почему одни сцены мы помним, а другие нет.

Как это устроено

Почему именно эти сцены остались с нами? Чаще всего по нескольким причинам. Сцена была эмоционально сильной. Или повторялась, и множество похожих вечеров слилось в один «типичный». Или за ней последовал вывод, и память держится именно на выводе: «со мной не считаются», «лучше молчать», «я должен быть удобным». Наконец, многое мы «помним» из пересказов взрослых, и граница между увиденным и услышанным со временем стирается.

Поэтому то, что остаётся с нами из детства, выглядит по-разному:

•

Яркая сцена

: один вечер, одна фраза, одно лицо. Она кажется самым важным, но может быть просто самой запомнившейся.

•

Семейная легенда

: история, которую в семье рассказывают много раз. Она рассказывается с определённой интонацией и подсказывает, кто в ней герой, а кто нет.

•

Белые пятна

: годы или события, которые не вспоминаются. Они бывают у большинства людей и сами по себе ни о чём не говорят.

•

Чувство без сцены

: тревога, стыд или напряжение в определённых ситуациях, за которыми нет ни одного конкретного воспоминания. Так тоже бывает, и это не значит, что «там что-то скрыто».

Что в этих воспоминаниях работает на вас

Когда мы думаем о детских воспоминаниях, на первый план выходят трудные. А тёплые мы воспринимаем как фон и не замечаем, что они тоже работают. Запах бабушкиной кухни, воскресная прогулка, вечер, когда отец читал вслух, летние каникулы у реки — это не просто приятное прошлое. Это ваши личные доказательства того, какая близость вам знакома и какая вам нужна. Многие строят свои семьи отчасти из этих «кусочков тепла», даже не называя их так.

Три ситуации

Сергей, 37 лет. Он помнит школьный концерт, на который не пришёл отец. Сергей стоял на сцене и высматривал его в зале. Вывод, который он тогда сделал, прожил с ним больше двадцати лет: «Я для него не важен». Много лет спустя мать обмолвилась, что отец в тот день отработал вторую смену подряд, после сокращения на заводе, и всё же ехал, но опоздал. Сергей сначала обиделся: его что, пытаются переубедить? А потом понял, что обе вещи могут быть правдой. Мальчику было по-настоящему больно, и это чувство остаётся его. Но вывод «я не важен» мог быть неточным.

Ирина, 45 лет. Она почти ничего не помнит из возраста от шести до одиннадцати лет. Подруги рассказывают про школьные истории, а у неё пусто. Иногда ей кажется, что с ней что-то не так. Иногда, что там было что-то, о чём лучше не знать. Но белые пятна в памяти сами по себе не доказательство ни того, ни другого. Они обычны, и из них нельзя вывести ни «было страшное», ни «всё было хорошо». Ей не нужно ни додумывать, ни убеждать себя, что там пусто.

Кирилл, 30 лет, и его брат Антон, 34 года. Оба помнят один и тот же семейный ужин, закончившийся ссорой. Кирилл рассказывает: отец кричал, мама плакала, он спрятался под столом. Антон пожимает плечами: «Обычные разборки, ничего особенного». Один из них не лжёт и не преувеличивает. Они были разного возраста, с разным темпераментом и разными ролями в семье. Дети в одной семье, как часто говорят, растут будто в разных семьях.

Размышление

Мне кажется важным различать в любом воспоминании три слоя: что произошло, что я тогда почувствовал(а) и какой вывод я сделал(а). Первый слой касается фактов, и тут память может ошибаться. Второй слой — ваше чувство, и оно настоящее, даже если детали размыты. Третий — вывод, и он самый подвижный. Ребёнок хороший наблюдатель и плохой аналитик: он точно видит, что ему больно, но редко может верно объяснить, почему. Вывод «я не важен» — это не факт, а гипотеза ребёнка, который объяснял себе то, что увидел.

Взрослый может вернуться к этой гипотезе и проверить её. Не чтобы отменить боль, а чтобы убедиться, что мы не продолжаем жить по заключению, которое сделал девятилетний человек с тем знанием о мире, что у него было.

Что с этим делать

Что вы можете сделать сами. Разделять три слоя: событие, чувство, вывод. Замечать выводы, которые вы до сих пор считаете фактами. Искать «исключения» — эпизоды, которые не вписываются в ваше «всегда» или «никогда». Если детство вспоминается плохо, не пытаться «докопаться» до забытого: это не требуется для того, чтобы жить лучше.

Что требует участия других. Иногда стоит расспросить родных: сестру, брата, тётю, родителей. Не для того, чтобы «проверить» свою память, а чтобы дополнить картину. Будьте готовы к тому, что версии разойдутся. Цель не в том, чтобы выиграть спор о том, как было на самом деле. Если родитель отвечает защитой или отрицанием, это его способ справляться с прошлым, и он не отменяет вашего опыта.

Что вне вашего контроля. Нельзя восстановить то, что не записалось. Нельзя заставить других вспоминать так же, как вы. Нельзя сделать воспоминание «правильным». И стоит быть осторожными с попытками специально «вытаскивать» воспоминания: приёмы, которые сильно подсказывают, могут рождать убедительные, но ложные картины. Если вы хотите работать с прошлым глубоко, лучше делать это рядом со специалистом.

Если воспоминания возвращаются сами и мучают

Если вы переживаете навязчивые воспоминания, кошмары, внезапную панику или оцепенение, это не то, что стоит разбирать в одиночку упражнениями из книги. Это повод обратиться к специалисту, который работает с травматическим опытом. Практику ниже в таком случае лучше пропустить или выполнять только вместе со специалистом.

Вопросы для размышления

Какие три-пять сцен из детства вы вспоминаете чаще всего? Что у них общего?

Какой вывод о себе или о людях вы сделали из каждой?

Есть ли в вашей семье «легенды», которые рассказывают снова и снова? Кто в них герой, а о чём умалчивают?

Какие периоды детства вы помните плохо? Как вы относитесь к этим пробелам: тревожат они или вам безразлично?

Какое тёплое воспоминание вы можете назвать, и что оно говорит о том, какая близость вам нужна?

Практика: «Три слоя»

Выберите одно воспоминание. Для первого раза не самое тяжёлое, а умеренно значимое. Запишите его в трёх строках.

•

Что произошло.

Только то, что мог бы увидеть посторонний наблюдатель: кто был, что сказал, что сделал.

•

Что я почувствовал(а).

Одним-двумя словами: обида, страх, стыд, одиночество, растерянность.

•

Какой вывод я сделал(а).

О себе, о близких, о мире. Запишите его так, как это формулировал бы ребёнок.

Теперь посмотрите на вывод глазами взрослого. Подтверждается ли он вашим сегодняшним опытом? Есть ли эпизоды, которые ему противоречат? Перепишите вывод одним предложением, которое было бы не обязательно приятнее, а точнее.

Затем сделайте то же с тёплым воспоминанием: что произошло, что вы чувствовали и какой вывод о том, чего хорошего бывает в близости, из него следует. Если на каком-то этапе станет тяжело, остановитесь.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Воспоминание — это не приговор вашему прошлому, а рассказ, который можно перечитать взрослыми глазами. Чувство в нём настоящее, а выводы можно проверить.

Глава 3. Жить «наоборот»: почему «не как они» ещё не «как я»

Многие из нас однажды давали себе клятву. Обычно в детстве или юности, обычно после какой-то сцены, которую не хотелось вспоминать. «Я никогда не буду кричать на своих детей». «Я никогда не стану молчать, как отец». «Я не буду зависеть от мужа, как мама». Клятва даётся с полной серьёзностью и становится опорой: вот на кого я не похож(а).

Это желание понятно и во многом правильно. Тот, кто хочет не повторять причинённую боль, делает важный выбор. Но у такой клятвы есть особенность, которую мы замечаем не сразу: она описывает, чего мы не хотим, и почти ничего не говорит о том, чего мы хотим.

Что здесь известно

Исследования о передаче семейного опыта между поколениями показывают двойственную картину. С одной стороны, способы воспитания и общения действительно передаются: дети многому учатся, наблюдая за взрослыми. С другой стороны, это не механизм. Большинство людей, которых в детстве обижали или обделяли вниманием, не повторяют это со своими детьми. Помогают устойчивые отношения с кем-то из взрослых, поддерживающий партнёр, а также способность спокойно думать о своём детстве, не отрицая его и не застревая в нём.

В исследованиях привязанности для этого есть выражение «приобретённая надёжность привязанности»: люди, у которых был непростой опыт, но которые смогли связно осмыслить его, нередко выстраивают с детьми такие же надёжные отношения, как те, у кого детство было благополучным. Это тенденция, а не гарантия, но она говорит главное: прошлое не определяет будущее автоматически.

Идея о том, что мы строим себя «от противного», пришла скорее из клинической практики, чем из экспериментов. Это полезная модель, но не доказанный закон. Мы будем пользоваться ею как способом заметить, на что похож наш выбор.

Как это устроено

Когда мы определяем себя через «не как они», родитель остаётся центром нашей карты. Просто мы идём в противоположную сторону от него. Если мать была холодной, мы можем стать чрезмерно вовлечёнными и тревожными. Если отец был строгим, мы можем отказаться от любых границ. Мы не повторяем родителя, но и не свободны от него: правило «делай наоборот» тоже задано чужим сценарием.

Есть и вторая ловушка. Отвергая то, что причиняло боль, мы иногда отвергаем вместе с ним и то, что было хорошего. Человек, сбежавший от отцовской суровости, может заодно отказаться от отцовской надёжности и трудолюбия, потому что они «пахнут» тем же домом.

И третье: мы не всегда видим сходство. Иногда мы повторяем родителя не в поступках, а в тоне, в паузах, в том, как молчим. Именно в минуты усталости или страха оно проступает сильнее всего, и многим это знакомо.

Что в этом желании работает на вас

Желание не повторять причинённую боль — настоящий ресурс. Оно говорит о том, что вы хорошо чувствуете, где было плохо, и это чувствительность, а не слабость. Из неё вырастает внимательное отношение к детям, партнёру, друзьям. Кроме того, у вас есть право оставить себе то, что в родителях вам дорого. «Не как они» не обязано означать «ничего от них».

Три ситуации

Елена, 36 лет. Мать кричала, и Елена с детства поклялась не повышать голос. Она держит слово: в её доме не кричат. Но раздражение никуда не делось. Елена замораживается, уходит в себя и молчит часами. Дети чувствуют это холодом и боятся его не меньше, чем когда-то Елена боялась крика.

Павел, 40 лет. Отец пропадал на работе и «зарабатывал на семью», а Павел рос, почти не видя его. Он дал себе слово быть рядом. Отказывался от повышений, всегда был дома, всё свободное время отдавал детям. Теперь он тихо обижается, что жена этого «не ценит», а жена чувствует, что ей рядом с ним нечем дышать: ей не хватает взрослого партнёра.

Наталья, 31 год. Её мать полностью зависела от отчима и терпела многое. Наталья решила: «Я никогда ни от кого не буду зависеть». Она всё делает сама, не принимает помощи, не просит. Партнёры ощущают, что им нечего ей дать, и отдаляются, а она подтверждает себе, что на людей полагаться нельзя.

Во всех трёх случаях желание правильное, а способ его воплотить сузил жизнь. Елена не кричит, но и не выражает гнев. Павел рядом, но потерял себя. Наталья независима, но одинока.

Размышление

Мне кажется, что есть разница между реакцией и выбором. Реакция определяется тем, от чего мы убегаем, выбор определяется тем, к чему мы идём. Реакцию легко узнать по накалу: клятва произносится с силой, которая выдаёт, как много в ней боли. Это не плохо и не стыдно. Но когда мы уходим от боли, мы ещё не обязательно приходим куда-то.

Свобода от сценария не в том, чтобы сделать всё наоборот. Она в том, чтобы однажды спросить себя: а что бы я делал(а) в этой ситуации, если бы родителей вообще не существовало?

Что с этим делать

Что вы можете сделать сами. Рядом с каждым «не хочу» ставить вопрос «а что вместо?». «Не хочу кричать» — а как я хочу выражать злость? «Не хочу зависеть» — а какая взаимность мне подходит? Отдельно спросить себя, что вы хотите сохранить от родителей: свойства, привычки, ценности.

Что требует участия других. Партнёр часто видит вашу «реакцию» раньше, чем вы. Если вам спокойно с ним, можно спросить, где он замечает, что вы перегибаете в сторону «лишь бы не как у родителей». Это нелёгкий разговор: слушайте как информацию, а не как упрёк.

Что вне вашего контроля. Полностью не быть похожим на родителей нельзя, и в моменты усталости сходство будет проступать. Это не поражение, а обычный человеческий опыт. Вы не можете гарантировать, что ваши дети не будут на вас обижаться: у них будут свои клятвы. Реальная цель — не безупречность, а то, чтобы вы замечали и могли исправлять.

Если вы боитесь причинить вред

Если вы замечаете, что гнев или раздражение выходят из-под контроля и вы можете навредить ребёнку, партнёру или себе, это повод обратиться за помощью, не откладывая: к психологу, психотерапевту или в службу поддержки. Это не значит, что вы плохой человек. Это значит, что вы вовремя заметили.

Вопросы для размышления

Какие клятвы «никогда не буду как…» вы давали себе в детстве или юности?

Что вы делаете сегодня, чтобы не быть похожим(ей) на родителя? Что при этом приходится в себе подавлять?

Где вы замечаете, что всё равно похожи на него или на неё, и как к этому относитесь?

Что в ваших родителях вам по-настоящему дорого?

Если убрать слова «не как они», чего вы хотите?

Практика: «От “не хочу” к “хочу”»

Возьмите лист и разделите его на две колонки.

• Слева запишите три «не хочу», связанные с родителями: «не хочу кричать», «не хочу молчать», «не хочу зависеть».

• Справа напротив каждого напишите, чего вы хотите вместо этого. Не отрицание, а образ: что я делаю, как говорю, как себя чувствую.

• Выберите одну строку справа и подумайте, какой небольшой шаг в её сторону вы можете сделать на этой неделе.

Если справа не получается ничего написать, это тоже результат. Вам просто нужно время и, возможно, следующие главы.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Желание не повторять родителей — ценный ресурс, но жить «наоборот» ещё не значит жить по-своему. Свобода начинается там, где к «не хочу» добавляется «хочу».

Глава 4. Семейные сценарии и привычные модели поведения

В театре у каждого актёра есть роль: что говорить, как двигаться, чем заканчивается его сцена. В жизни нам никто не выдавал сценария, и всё же в любой семье распределяются роли. Кто-то становится «ответственным», кто-то «весёлым», кто-то «трудным», кто-то «тем, кто не создаёт проблем». Эти роли возникают не по приказу. Они складываются сами, потому что помогают семье держать равновесие.

Слово «сценарий» я использую как метафору. Она помогает увидеть, что наше поведение часто следует знакомой схеме: одни и те же роли, одни и те же реплики и один и тот же финал, как бы мы ни старались сыграть иначе.

Что здесь известно

Здесь нужна честность. Теория «жизненного сценария» Эрика Берна и идеи о семейных ролях (миротворец, герой, «козёл отпущения», «потерянный ребёнок») очень влиятельны и широко используются в консультировании, но экспериментально подтверждены слабо. Это полезные способы описания, а не установленные факты.

Опора прочнее там, где речь идёт об обучении через наблюдение: дети перенимают способы общения, которые видят дома. Хорошо описаны и сами семейные системы, в которых изменение одного человека вызывает отклик у остальных. На этом мы и будем строить рассуждение, а ярлыки ролей брать как подсказки, не как диагнозы.

Как это устроено

Семейный сценарий состоит из нескольких частей:

- **Роль**: «я тот, кто всё организует» или «тот, кто всех мирит».
- **Реплики**: привычные фразы и реакции. «Не переживай, я разберусь», «Ну ладно, пусть будет по-твоему».
- **Правила игры**: что можно, а чего нельзя в этой роли. Ответственному нельзя уставать, миротворцу нельзя злиться.
- **Ожидаемый финал**: чем «обычно» всё заканчивается. Например, «я устаю и никто не замечает» или «меня всё равно обвинят».

Роли держатся не только на нас. Если один из членов семьи начинает вести себя иначе, система обычно отвечает давлением на возвращение прежнего: «Что с тобой?», «Ты стал(а) другим(ой)». Это не обязательно злой умысел, чаще это попытка вернуть привычное равновесие. Поэтому изменения в одиночку так трудны: вы меняете не только себя, но и баланс вокруг себя.

Ещё одна распространённая схема называется «треугольник»: когда двоим напряжённо, они втягивают третьего, чаще всего ребёнка, который становится посредником, утешителем

или «громоотводом». Такой ребёнок вырастает человеком, который тонко чувствует чужое напряжение и не всегда помнит, как чувствовать собственное.

Что в вашей роли работает на вас

У любой роли есть сильная сторона. Ответственный ребёнок вырастает организованным. Миротворец умеет слушать и договариваться. «Весёлый» умеет разряжать обстановку. Это настоящие навыки, и они пригодятся вам и дальше. Проблема не в навыке, а в том, что роль не оставляет выбора: вы не можете сказать «сегодня я не буду этим заниматься».

Три ситуации

Катя, 38 лет. В детстве она была «старшей»: присматривала за братом, помогала матери, не создавала проблем. Теперь она точно так же организует всё на работе и дома. Если коллега не справился, Катя берёт его задачу. Если муж забыл, она напоминает. Она устала, но когда пробует отказаться, чувствует вину, будто нарушает какой-то закон.

Дмитрий, 33 года. Родители часто ссорились, и мальчик научился гасить конфликт: шутил, приносил чай, переводил разговор. Теперь на совещаниях он видит спор и сразу сглаживает. Он не может открыто занять сторону, и коллеги не всегда понимают, чего он на самом деле хочет. Иногда он и сам этого не знает.

Артём, 29 лет. В семье его считали «трудным»: он спорил, обижался, хлопал дверью. Сейчас он взрослый, самостоятельный человек. Но стоит приехать к родителям, и уже через десять минут он снова огрызается и обижается, а они поджимают губы. Все четверо играют одну и ту же сцену, которую знают наизусть.

В каждой ситуации человек не «такой по природе». Он выполняет знакомую роль, потому что она задана и потому что остальные ждут, что он её сыграет.

Размышление

Роль похожа на костюм, который мы надели в детстве, потому что нужно было во что-то одеться. Он был впору, он грел. Но с годами мы выросли, а костюм так и остался на нас, и теперь мы уже не отличаем, где ткань, а где кожа. Вопрос не в том, чтобы сорвать его, а в том, чтобы заметить, что его можно снять. Иногда на время, иногда насовсем, иногда оставить, но носить по выбору.

Полезный вопрос здесь такой: «Что случится, если я сегодня не сыграю свою роль?» Чаще всего ответ вызывает страх. Но интересно разглядеть, чей это страх: ваш сегодняшний или того ребёнка, для которого роль была способом удержаться рядом с семьёй.

Что с этим делать

Что вы можете сделать сами. Замечать моменты, когда вы автоматически входите в роль: где вы берёте на себя лишнее, где сглаживаете, где обижаетесь «по сценарию». Затем пробовать одно маленькое отклонение, не самое рискованное: попросить, а не сделать самой; сказать «я не согласен» в безопасной ситуации; не вмешаться, когда хочется.

Что требует участия других. Роль живёт во взаимодействии, поэтому окружение, скорее всего, отреагирует. Первая реакция на ваши изменения нередко будет недоумением или даже раздражением. Это ожидаемо и не значит, что вы поступаете неправильно. Можно заранее предупредить близких: «Я пробую иначе, мне важно, чтобы вы это знали». Но решить за них, как они отреагируют, вы не можете.

Что вне вашего контроля. Для кого-то в вашей семье вы навсегда останетесь «тем, кто…», даже если вы давно другой. Вы не можете заставить семью выдать вам новую роль. Но вы можете перестать зависеть от того, примут её или нет.

Если вас систематически делали «виноватым»

Если в семье вас постоянно обвиняли, унижали или делали ответственным за чужие проблемы, это не просто «роль». Это эмоциональное насилие, и разобраться с ним одними упражнениями из книги обычно трудно. Поддержка психотерапевта здесь полезна, и обращаться к нему не стыдно.

Вопросы для размышления

Какую роль вы играли в своей семье в детстве? Как вы её назвали бы одним словом?

Какие реплики этой роли вы до сих пор произносите?

Где в вашей нынешней жизни повторяется «знакомая сцена»: с партнёром, на работе, с друзьями?

Какие сильные стороны дала вам эта роль?

Чего вы боитесь, когда представляете, что перестаёте её играть?

Практика: «Спектакль семьи»

Представьте, что ваша семья в детстве была театральной труппой.

• Запишите «действующих лиц»: кто кого играл, одним-двумя словами.

• Запишите три «реплики» вашей роли и один типичный «финал» сцены.

• Подумайте, где сегодня вы играете ту же роль, и выберите одну ситуацию.

• Придумайте для неё одно маленькое отклонение, безопасное и выполнимое. Попробуйте на этой неделе и запишите, что произошло и что вы почувствовали.

Если после попытки вы ощутили сильную тревогу или вину, не воспринимайте это как провал. Это обычная реакция на нарушение давнего правила.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Роль, которая когда-то помогла семье и вам удержаться, можно уважать и всё же перестать играть автоматически. Выбор появляется в тот момент, когда вы замечаете, что играете.

Глава 5. Что мы переносим из детства во взрослые отношения

Каждый человек приходит в близость не с чистого листа. Он приносит с собой вопросы, которые никогда не задавал вслух. Что случится, если я попрошу? Что будет, когда я разозлюсь? Если мне плохо, меня заметят или это станет обузой? Ответы на них мы получили так рано, что давно не считаем ответами, а принимаем за свойства мира: «люди так себя ведут».

В прошлых главах мы смотрели на то, чему нас учила семья. Теперь перейдём к другому: как этот опыт звучит в нас сегодня, когда рядом человек, который не мать и не отец, а партнёр, друг или коллега. Здесь нас ждёт, пожалуй, самое важное открытие: ответственность за то, что происходит в сегодняшних отношениях, лежит на нас, даже если корни у неё не наши.

Что здесь известно

Теория привязанности описывает, как люди ведут себя в близких отношениях, с помощью двух шкал. Первая — тревога: насколько сильно человек боится, что его оставят или разлюбят. Вторая — избегание: насколько ему неуютно с близостью и зависимостью. Это не «типы», в которые мы попадаем, а два измерения, на которых у каждого своё место. Связь с детским опытом есть, но умеренная: она не жёсткая, и со временем люди сдвигаются в обе стороны под влиянием отношений, дружбы, терапии, пережитого.

Другое наблюдение пришло скорее из клинической практики: нас нередко притягивает знакомое. Ощущение «химии» иногда оказывается узнаванием, то есть мы чувствуем, что эта динамика нам понятна. Это полезная гипотеза, но доказанным законом её считать нельзя.

Как это устроено

Из детства в отношения переходит не вся история, а несколько конкретных вещей:

- **Ожидание**
  : чего ждать, когда мне что-то нужно. «Откажут», «отмахнутся», «отдадут, но с упрёком» или «поймут».
- **Толкование**
  : как мы читаем нейтральные сигналы. Для одного молчание партнёра значит «он меня бросает», для другого «меня хотят контролировать», для третьего просто «он устал».
- **Способ просить**
  : прямо, намёком, упрёком, молчаливым ожиданием или отказом от просьб.
- **Привычная дистанция**
  : сколько близости мы переносим и когда начинаем отступать или цепляться.

Есть простой признак того, что прошлое присутствует в комнате: **несоразмерность**. Если реакция гораздо сильнее, чем повод, значит, к сегодняшнему событию добавилось что-то старое. Опоздание на двадцать минут бывает просто опозданием, но может прозвучать как «меня опять не ждут». Это не значит, что реакция неправильная. Она настоящая, только часть её энергии принадлежит не сегодняшнему дню.

Что из этого работает на вас

Человек, который научился тонко улавливать настроение другого, умеет быть внимательным. Тот, кто привык рассчитывать на себя, обычно надёжен и не требует лишнего. Эти черты тоже пришли из детства, и они ценны. Вопрос в том, чтобы они были выбором, а не единственным способом быть рядом.

Три ситуации

Лена, 32 года. Партнёр не отвечает на сообщение два часа. Сначала Лена пишет «всё хорошо?», потом «ты обиделся?», потом звонит. К вечеру она накручена так, что готова ссориться. А он просто был на встрече и телефон лежал в сумке. Его реакция на шквал сообщений: чувство давления и желание уйти. Тем самым он подтверждает её страх, что от неё отдаляются.

Макс, 36 лет. Когда жена говорит «нам нужно поговорить», у него сжимается всё внутри. В его семье «разговор» всегда означал беду. Он уходит в гараж, «чтобы остыть», а жена остаётся одна с неоконченной фразой. Макс считает, что избегает ссор. Жена считает, что он избегает её.

Анна, 29 лет. Её притягивают мужчины, которые то близки, то недоступны. Спокойные и ровные кажутся ей скучными. Однажды она заметила: то, что она называет искрой, очень похоже на ощущение неопределённости, в котором она выросла. Сердце колотится не от влюблённости, а от напряжения ожидания.

Все трое делают то, что для них естественно. Нет здесь ни «плохих» партнёров, ни «неправильных» людей. Но каждый из них, сам того не замечая, просит у настоящего расплатиться по счетам прошлого.

Размышление

Я думаю, что мы часто приходим к партнёру в надежде, что он закроет старый долг. Тот, кого недолюбили, ждёт, что его, наконец, полюбят достаточно. Тот, кому не доверяли, надеется, что ему поверят навсегда. Это человеческое и понятное желание. Но у него есть пределы: партнёр не может заново вырастить нас. Он может быть рядом, поддерживать, любить, но не может прожить за нас детство.

Из этого вытекает неудобная и освобождающая мысль. Мы не выбирали, с чего началась наша история близости. Но ответственность за то, как мы обращаемся с этим в настоящем, принадлежит нам. Не вина, а именно ответственность: умение заметить «это сейчас говорит не только сегодняшний день» и не сделать партнёра мишенью для старой боли.

Что с этим делать

Что вы можете сделать сами. Научиться делать паузу между событием и реакцией и в этой паузе различать три вещи: что произошло, что я себе об этом сказал(а), что я чувствую. Часто достаточно спросить: «Сколько в моей реакции сегодняшнего, а сколько старого?» Это не отменяет чувство, но возвращает выбор.

Что требует участия других. Рассказать партнёру о своём способе реагировать, не как об оправдании, а как о справке: «Когда ты замолкаешь, мне становится страшно. Если ты скажешь, что тебе нужно время, мне будет легче». Партнёр может откликнуться, а может не быть готов. У него тоже своя история, и его реакция на вашу откровенность скажет о ваших отношениях многое.

Что вне вашего контроля. Вы не можете сделать партнёра «безопасным» вместо себя и не можете убрать старый шаблон быстро. Шаблоны обновляются медленно, накоплением нового опыта, когда близость раз за разом оказывается не такой опасной, какой вы её ожидали.

Знакомое не значит правильное

Если партнёр вас унижает, контролирует, запугивает или применяет силу, это не ваш «сценарий» и не повод разбираться в себе. Привычность может удерживать человека в таких отношениях, но привычность не делает их нормальными. В этом случае первое дело, ваша безопасность, и здесь нужны специалисты и поддержка близких.

Вопросы для размышления

Что вы обычно ожидаете, когда просите близкого человека о помощи или внимании?

Какие нейтральные поступки других вы склонны читать как отвержение или давление?

Был ли в вашей жизни человек, рядом с которым было спокойно, но «не хватало искры»? Что вы называли искрой?

Когда вы чувствуете сильную реакцию на партнёра, на сколько лет внутри вы себя ощущаете?

Что вы хотите получать от близких отношений, чего вы раньше не позволяли себе просить?

Практика: «Дневник сильных реакций»

В течение недели записывайте три эпизода, когда реакция на близкого человека оказалась сильнее повода. Для каждого:

•

Что произошло

, одним предложением, фактами.

•

Что я сказал(а) себе об этом.

Какое толкование пришло первым?

•

Что я почувствовал(а) и где в теле.

•

На что это похоже из прошлого?

Если ничего не приходит, не придумывайте.

•

Что я мог(ла) бы сказать человеку, вместо того чтобы реагировать?

В конце недели перечитайте записи и поищите повторяющиеся слова. Они подскажут, где ваши главные «уязвимые места».

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Прошлое входит в наши отношения без стука, но мы отвечаем за то, как с ним обходимся. Мы не выбирали начало истории, и всё же можем выбирать, как вести её дальше.

Глава 6. Страх стать похожими на тех, от кого мы хотели отличаться

Бывает, что мы вдруг ловим себя на чужом жесте. Говорим фразой отца, которую поклялись никогда не произносить. Поджимаем губы, как мать. Смотрим в зеркало и видим её лицо. В такие секунды внутри что-то обрывается: «Я стал(а) таким(ой)». И вместе с этим приходит не только досада, но и страх, что вся работа над собой напрасна, а судьба уже решена.

В третьей главе мы говорили о том, как мы пытаемся быть непохожими. Здесь поговорим о другом: о самом страхе. Он оказывается одной из самых сильных сил в нашей жизни, а иногда и главным препятствием на пути к тому, чего мы хотим.

Что здесь известно

Начнём с неожиданного. Часть сходства с родителями вообще не связана с воспитанием. Темперамент и многие черты личности отчасти определяются наследственностью: по данным метаанализа близнецовых и семейных исследований, в среднем около 40 % различий между людьми, причём в близнецовых работах оценки выше, а в семейных и усыновительных ниже. Поэтому голос, мимика, склонность к вспыльчивости или к тревоге могут быть «семейными», и это не значит, что вы повторяете чей-то сценарий. Это значит, что вы родились человеком с определённым набором качеств.

Второе: исследования эмоций различают вину и стыд. Вина говорит «я сделал(а) что-то плохое», стыд говорит «я плохой(ая)». Как правило, вина подталкивает к исправлению, а стыд к прятанию и защите. Для нас это важно: страх «стать как они» легко превращается в стыд, а стыд мешает именно тому, что нужно, то есть признать и исправить.

Третье: наблюдения за отношениями родителей и детей, а также за парами показывают, что даже в самых близких и благополучных отношениях люди не всегда попадают в ритм друг с другом. Ошибки неизбежны. Различие в том, возвращаются ли люди к разладу и исправляют ли его. Для отношений важнее не отсутствие срывов, а способность к починке.

Как это устроено

Страх сходства обычно соединяет три разные вещи в одно:

- **Сходство**
: черты, голос, внешность. Часто это просто факт, и он не требует исправления.
- **Повторение**
: конкретные поступки, которые причиняют боль. Здесь есть что менять.
- **Судьба**
: убеждение, что я неизбежно приду туда же, куда пришёл родитель. Это уже не наблюдение, а прогноз, и ему стоит не доверять безоговорочно.

Когда эти три вещи смешаны, любое сходство читается как приговор. Человек начинает постоянно наблюдать за собой: не прозвучало ли это как у отца, не вышло ли так, как у матери. Такая бдительность выматывает, делает нас напряжёнными и скованными, а напряжение, в свою очередь, повышает вероятность срыва. Страх приближает именно то, чего мы боимся.

Что в этом страхе работает на вас

Страх стать причиной чьей-то боли говорит о вашей совести и о том, что вам не всё равно. Люди, которых действительно не волнует влияние на других, этого страха обычно не испытывают. Поэтому его можно воспринимать не как врага, а как сигнал о том, что для вас важно. Задача не в том, чтобы его убрать, а в том, чтобы он не командовал вами.

Три ситуации

Алексей, 35 лет. Однажды он сказал сыну отцовскую фразу: «Я тебе сказал, и точка». Сын замолчал, а у Алексея всё внутри похолодело. Остаток вечера он ходил по квартире, думая: «Я такой же, как отец». К сыну он так и не подошёл, потому что не знал, что сказать. Мальчик решил, что отец на него сердится. Стыд оказался сильнее, чем желание всё исправить.

Вера, 42 года. С годами она всё больше похожа на мать: те же скулы, тот же голос. Вера заметила, что стала избегать зеркал и фотографий, а на семейных праздниках сдерживает смех, потому что у матери он был «слишком громким». Сходство, которое на самом деле просто внешнее, стало для неё поводом не быть собой.

Игорь, 38 лет. Он боится жениться, потому что «стану как отец». Он не пьёт, не повышает голос и никогда никого не обидел. Но уже пятнадцать лет он держит отношения на расстоянии, «чтобы не навредить». Страх сходства превратился в причину не жить.

Здесь страх выглядит по-разному, но результат один: человек живёт не своей жизнью, а обороной от чужой.

Размышление

Мне кажется, что в этом страхе спрятано ложное понимание ответственности. Нам кажется, что быть ответственным значит быть безупречным: не сорваться, не обидеть, не повторить. Но безупречных людей нет. Настоящая ответственность в другом: уметь вернуться и сказать «я был неправ, мне жаль, давай попробуем иначе». Родитель, который умеет извиниться перед ребёнком, даёт ему, возможно, больше, чем тот, кто никогда не ошибался.

Поэтому вопрос «не стал ли я таким же?» стоит заменить другим: «что я делаю после того, как заметил(а), что поступил(а) как они?». Именно в этой точке история разветвляется. Начало мы не выбирали, но то, что мы делаем в следующую минуту, зависит от нас.

Что с этим делать

Что вы можете сделать сами. Разделять три вещи: сходство, повторение, судьба. Сходство принять как факт. Повторение, если оно причиняет вред, исправить. Судьбу не принимать за факт. И учиться отвечать на срыв не стыдом, а починкой: остановиться, назвать, что произошло, извиниться, предложить иначе. Это умение, оно тренируется.

Что требует участия других. Починка происходит между людьми. Ребёнок, партнёр или друг могут принять извинение не сразу, а могут не принять его вообще. Это их право. Ваша часть работы — сказать честно и без самооправданий. Их ответ за пределами вашей части.

Что вне вашего контроля. Вы не можете гарантировать, что никогда не будете похожи на родителя ни в чём. Не можете сделать так, чтобы близкие никогда на вас не обижались. Не можете заранее узнать, куда приведёт жизнь. Зато можете влиять на то, каким человеком вы будете рядом с этим знанием.

Если страх превращается в мучительные мысли

Если вас преследуют навязчивые мысли о том, что вы можете причинить кому-то вред, и вы тратите на борьбу с ними часы, это не повод себя стыдить. Такие переживания хорошо поддаются терапии, и стоит обратиться к специалисту, не дожидаясь, пока станет совсем тяжело.

Вопросы для размышления

В чём вы замечаете своё сходство с родителями? Что из этого просто факт, что вам дорого, а что вы хотели бы изменить?

Что вы чувствуете, когда ловите себя на «родительской» фразе или жесте: вину, стыд, злость, страх? Что вы делаете в такие минуты?

От чего в своей жизни вы отказались из страха «стать как они»?

Как вас извиняли, когда вы были ребёнком, и извинялись ли перед вами? Как вы извиняетесь сегодня?

Какой человек, по вашим ощущениям, мог бы получиться из вас, если бы страха не было?

Практика: «Починка»

Вспомните недавний эпизод, когда вы поступили не так, как хотели бы, и это затронуло близкого человека.

• Запишите, что произошло, без оправданий и без самобичевания.

• Определите, что здесь было сходством, что повторением, а что страхом судьбы.

• Сформулируйте три-четыре фразы извинения: что произошло, что вы понимаете про свой вклад, как вы хотите по-другому. Без слова «но».

• Если это уместно и безопасно, скажите их человеку. Если нет, прочтите себе вслух.

Заметьте, что вы чувствуете после. Облегчение, неловкость и тревога одновременно — это нормально.

Конец первой части

Мы прошли путь от семьи и детских воспоминаний до сценариев, ожиданий от близости и страха сходства. Если коротко, то прошлое действительно формирует нас, но не определяет автоматически. Мы не выбирали, с чего началась наша история, и всё же с каждой осознанной паузой у нас появляется возможность выбирать, как её продолжать.

Дальше мы перейдём от прошлого к настоящему, туда, где эта история разворачивается каждый день: к любви, браку и тому, почему иногда близкие люди перестают слышать друг друга.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Сходство не приговор. Ответственность — это не безупречность, а способность заметить, вернуться и исправить.

Источники к части I

В тексте я стараюсь отличать то, что проверено исследованиями, от моделей, которые полезны для размышления. Этот список построен так же: к каждой главе указано, на что именно опираются разделы «Что здесь известно» и некоторые утверждения в основном тексте.

О проверке. Выходные данные работ Vukasović & Bratko (2015), Roisman et al. (2002) и Hayne (2004) сверены по научным базам. Остальные источники приведены по профессиональной литературе и перед публикацией требуют финальной сверки редактором или научным консультантом: страниц, изданий, переводов.

К главе 1. Семья, в которой мы научились жить

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment.* New York: Basic Books. — основа теории привязанности.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation.* Hillsdale, NJ: Erlbaum. — связь стабильного отклика взрослого с качеством привязанности ребёнка.

Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A., & Collins, W. A. (2005). *The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood.* New York: Guilford Press. — раннее влияние и роль последующего опыта: связи есть, но это тенденции, а не приговор.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. — обучение через наблюдение.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice.* New York: Jason Aronson. — семья как система (модель, а не доказанный закон).

К главе 2. Детские воспоминания, которые остаются с нами

Hayne, H. (2004). Infant memory development: Implications for childhood amnesia. *Developmental Review, 24*(1), 33–73. — детская амнезия.

Bauer, P. J. (2007). *Remembering the Times of Our Lives: Memory in Infancy and Beyond.* Mahwah, NJ: Erlbaum. — развитие ранней памяти.

Schacter, D. L. (1999). The seven sins of memory: Insights from psychology and cognitive neuroscience. *American Psychologist, 54*(3), 182–203. — память как реконструкция, а не запись.

Loftus, E. F. (2005). Planting misinformation in the human mind: A 30-year investigation of the malleability of memory. *Learning & Memory, 12*(4), 361–366. — внушаемость памяти.

Talarico, J. M., & Rubin, D. C. (2003). Confidence, not consistency, characterizes flashbulb memories. *Psychological Science, 14*(5), 455–461. — уверенность в воспоминании не равна его точности.

Brainerd, C. J., & Reyna, V. F. (2002). Fuzzy-trace theory and false memory. *Current Directions in Psychological Science, 11*(5), 164–169. — суть события сохраняется лучше деталей.

Lindsay, D. S., & Read, J. D. (1994). Psychotherapy and memories of childhood sexual abuse: A cognitive perspective. *Applied Cognitive Psychology, 8*(4), 281–338. — осторожность с приёмами, которые подсказывают содержание воспоминаний.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology, 5*(2), 100–122. — внутренний рассказ о себе (модель).

К главе 3. Жить «наоборот»: почему «не как они» ещё не «как я»

Widom, C. S. (1989). The cycle of violence. *Science, 244*(4901), 160–166. — у людей, переживших жестокое обращение, риск повторения повышен.

Kaufman, J., & Zigler, E. (1987). Do abused children become abusive parents? *American Journal of Orthopsychiatry, 57*(2), 186–192. — повторяет меньшинство, а не большинство.

Egeland, B., Jacobvitz, D., & Sroufe, L. A. (1988). Breaking the cycle of abuse. *Child Development, 59*(4), 1080–1088. — что помогает прервать цепочку: опора на близких, осмысление опыта.

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 50*(1–2), 66–104. — основа «Интервью о привязанности у взрослых».

Roisman, G. I., Padrón, E., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2002). Earned-secure attachment status in retrospect and prospect. Child Development, 73(4), 1204–1219. — «приобретённая надёжность привязанности».

van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin, 117*(3), 387–403. — связь между осмыслением собственного детства и привязанностью детей.

Freud, A. (1936). *Das Ich und die Abwehrmechanismen.* Wien. (Англ.: *The Ego and the Mechanisms of Defence.*) — идея «реактивного образования», на которой построена мысль «от противного» (клиническая модель).

К главе 4. Семейные сценарии и привычные модели поведения

Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy.* New York: Grove Press; Berne, E. (1972). *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Grove Press. — теория жизненного сценария (влиятельна, но экспериментально подтверждена слабо).

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice.* New York: Jason Aronson. — «треугольники» и семейная система.

Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy.* Cambridge, MA: Harvard University Press. — границы, вовлечённость, роль ребёнка в конфликте взрослых.

Jurkovic, G. J. (1997). *Lost Childhoods: The Plight of the Parentified Child.* New York: Brunner/Mazel. — дети, выполняющие родительские функции.

Wegscheider, S. (1981). *Another Chance: Hope and Health for the Alcoholic Family.* Palo Alto: Science and Behavior Books; Black, C. (1981). *It Will Never Happen to Me!* Denver: M.A.C. — описание семейных ролей (клиническая традиция, без строгой проверки).

Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 63*(3), 575–582. — обучение через наблюдение.

К главе 5. Что мы переносим из детства во взрослые отношения

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511–524. — привязанность во взрослой любви.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford Press. — две шкалы: тревога и избегание.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change.* New York: Guilford Press. — обзор исследований, включая изменчивость привязанности.

Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review, 6*(2), 123–151. — умеренная устойчивость, а не жёсткая.

Pinquart, M., Feußner, C., & Ahnert, L. (2013). Meta-analytic evidence for stability in attachment from infancy to early adulthood. *Attachment & Human Development, 15*(2), 189–218. — то же, по более новым данным.

Andersen, S. M., & Chen, S. (2002). The relational self: An interpersonal social-cognitive theory. *Psychological Review, 109*(4), 619–645. — как образы значимых людей из прошлого влияют на восприятие новых.

Утверждение о «химии как узнавании» в главе 5 опирается на клинические наблюдения и в тексте названо гипотезой. Прямых экспериментальных доказательств у меня нет.

К главе 6. Страх стать похожими на тех, от кого мы хотели отличаться

Vukasović, T., & Bratko, D. (2015). Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. *Psychological Bulletin, 141*(4), 769–785. — в среднем около 40 % различий в личности связано с наследственностью (в близнецовых исследованиях около 47 %, в семейных и усыновительных около 22 %).

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and Guilt.* New York: Guilford Press. — различие между стыдом и виной.

Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology, 58*, 345–372. — вина чаще связана с исправлением, стыд с избеганием.

Tronick, E. Z. (1989). Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist, 44*(2), 112–119; Tronick, E. Z., & Gianino, A. (1986). Interactive mismatch and repair: Challenges to the coping infant. *Zero to Three, 6*(3), 1–6. — рассогласование и «починка» как нормальная часть близких отношений.

Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work.* New York: Crown. — «попытки починки» в отношениях пар.

Что в тексте не является результатом исследований

Чтобы читатель не принял за научный факт то, что им не является, назову прямо. Это авторские размышления и объяснительные модели: образ «школы», в которой мы учились жить; метафоры «сценария» и «костюма»; различение трёх слоёв воспоминания (событие, чувство, вывод); различение сходства, повторения и судьбы; определение ответственности как способности вернуться и исправить. Они призваны помогать думать, а не заменять доказательства. Примеры в главах собирательные и вымышленные.

ЧАСТЬ II.

БЛИЗОСТЬ И РАССТОЯНИЕ
Психология любви, брака и взаимопонимания

Глава 7. Почему любви иногда недостаточно

Есть фраза, которую произносят чаще, чем думают: «Мы же любим друг друга, почему так трудно?» За ней стоит надежда, что любовь устроена как ключ: если она есть, дверь должна открыться. Когда дверь не открывается, человек начинает сомневаться либо в любви («значит, это не то»), либо в себе («значит, я не умею любить»). Мне кажется, чаще всего ошибка в самой картине: мы ждём от любви того, что она не умеет делать.

Это не значит, что любовь мало что значит. Но между чувством и жизнью вдвоём лежит работа, о которой в начале никто не предупреждает. В прошлой части мы смотрели на то, что каждый приносит из своей истории. Теперь посмотрим, что происходит, когда два таких человека пытаются построить общую жизнь.

Что здесь известно

Психолог Роберт Стернберг предложил описывать любовь как сочетание трёх компонентов: близости (доверие, ощущение «мы»), страсти и обязательства (решение быть вместе). Это скорее удобная модель, чем проверенный закон, но она показывает главное: любовь не одно чувство, а несколько, и они не обязаны меняться синхронно. Страсть со временем обычно спокойнеет. В обзоре исследований долгих пар Асеведо и Арон обнаружили, что у части пар интенсивность романтического чувства сохраняется, но для многих она трансформируется в другое, и это не обязательно означает беду.

Исследования браков, прослеживающие пары годами, показывают, что их судьба определяется не только тем, любят ли они друг друга. Распространённая модель описывает три группы факторов: устойчивые особенности каждого (история, привычки, темперамент, ожидания), стрессовые события (работа, деньги, дети, болезни) и то, как пара справляется, то есть как они общаются, поддерживают друг друга и разбираются с разногласиями. Любовь входит во все три группы, но ни одну из них не заменяет.

Как это устроено

Если разобрать картину по частям, то есть четыре вещи, которые любовь не делает сама:

- **Не даёт навыков.**

Как говорить о неприятном, как просить, как ссориться и мириться, нужно учиться. Если дома этому не учили, любовь сама этого не добавит.

- **Не снимает старых ожиданий.**

Мы приносим в брак вопросы из детства: «Если мне плохо, вы придёте?», «Если я злюсь, вы уйдёте?» Партнёр отвечает на них, даже не зная, что их задали.

- **Не защищает от давления жизни.**

Недосып, долги, болезнь родителей, рождение ребёнка истощают, а усталые люди менее терпеливы и менее внимательны друг к другу.

- **Не решает, куда нам идти.**

Двое могут любить друг друга и хотеть разного: в какой город переехать, заводить ли детей, как жить с родителями. Любовь не выбирает за нас.

Что в любви работает на вас

И всё же любовь важнейший ресурс. Она даёт доброжелательность: готовность предположить, что другой не хотел обидеть. Она даёт мотивацию возвращаться после ссоры. Она создаёт то самое основание, на котором работа над отношениями вообще возможна. Без неё упражнения превращаются в технику, но и одна любовь без упражнений часто остаётся тёплым чувством в холодном доме.

Три ситуации

Марта и Денис, вместе девять лет. Когда родился ребёнок, они почти перестали разговаривать. Оба валятся с ног, говорят о подгузниках и счетах. Марта чувствует, что осталась одна, Денис — что его никогда не хвалят, хотя он работает на двух работах. Они продолжают любить друг друга, но каждый уверен, что любит больше, а получает меньше.

Полина и Артур, вместе четыре года. В семье Полины ссорились громко и быстро мирились. В семье Артура ссорились молча, неделями. Когда Полина повышает голос, Артур замолкает. Когда Артур замолкает, Полина повышает голос ещё больше. Оба считают, что другой «не умеет по-человечески». На самом деле они просто пользуются разными правилами.

Тимур и Софья, вместе шесть лет. У Тимура появилась возможность перебраться в другую страну, о которой он мечтал. Софья не может оставить стареющих родителей. Они любят друг друга, и ни у кого нет злого умысла. Никакая нежность не делает этот выбор лёгким.

В этих историях любви хватает. Не хватает общих способов жить с тем, что любовь не решает за нас: усталости, различий, жизненных выборов.

Размышление

Мне кажется, что любовь лучше понимать как почву, а не как дом. Почва даёт жизнь, но дом нужно построить, и никакое плодородие не заменит чертежа и труда. Пока мы ждём, что любовь всё сделает сама, мы упускаем вопрос, который на самом деле в нашей власти: что мы делаем с тем, что у нас есть?

Это возвращает нас к главной мысли книги. Мы не выбирали, какие чувства и какую историю принесём в отношения. Но мы можем выбирать, как с ними обращаться: замечать, говорить, договариваться, учиться. И иногда признавать, что при всей любви вместе идти дальше невозможно. Это тоже выбор, иногда самый честный.

Что с этим делать

Что вы можете сделать сами. Вместо вопроса «любим ли мы?» спросить себя: «Что я приношу в эти отношения и что делаю, когда мне плохо?» Это про ваши привычки, ожидания и способы реагировать. Затем: «Чего я хочу от жизни вдвоём, и сказал(а) ли я об этом?»

Что требует участия других. Договорённости о том, как вы разговариваете, делите нагрузку и принимаете решения, нельзя выработать в одиночку. Для этого нужен партнёр, который тоже готов смотреть на «нас», а не только на то, кто виноват. Можно начать с простого вопроса: «Что в нашей жизни помогает нам, а что мешает?»

Что вне вашего контроля. Нельзя заставить партнёра захотеть работать над отношениями. Нельзя сделать так, чтобы ваши жизненные цели совпали. Нельзя быть уверенным, что любовь выдержит все обстоятельства. Иногда отношения заканчиваются, хотя любовь остаётся, и это не доказывает, что вы любили недостаточно.

Когда стоит обратиться за помощью

К семейному психологу или психотерапевту разумно прийти, если одни и те же ссоры повторяются месяцами, если в разговорах появились насмешка и презрение, если вы давно живёте как соседи или один из вас всерьёз думает об уходе. Это не последняя мера, а нормальный способ разобраться. Если же в отношениях есть насилие, угрозы или страх, любовь не причина терпеть это. Здесь нужна защита и поддержка, и в первую очередь вашей безопасности.

Вопросы для размышления

Чего вы ожидали от любви, когда вступали в отношения? Что из этого сбылось, а что нет?

Что в ваших отношениях держится на любви, а что на умениях? Где умений не хватает?

Какие внешние обстоятельства сейчас давят на вас и вашего партнёра сильнее всего?

В каких жизненных вопросах вы по-разному смотрите на будущее? Говорили ли вы об этом открыто?

Что вы приносите в отношения из своей семьи, что помогает, а что мешает?

Практика: «Инвентаризация»

Возьмите лист и разделите его на три колонки.

•

Что я приношу.

Привычки, ожидания, страхи, сильные стороны, которые пришли из вашей истории.

•

Что у нас есть.

Всё, что поддерживает отношения: общие радости, доверие, привычка помогать, чувство юмора.

•

Что давит снаружи.

Работа, деньги, дети, родители, здоровье, усталость.

Теперь выберите одну строку из первой колонки, над которой вы могли бы поработать сами, и одну из третьей, о которой стоит поговорить вместе. Если вы чувствуете, что готовы, предложите партнёру сделать такой же лист и сравнить их в спокойный момент. Если нет, оставьте лист для себя. Если сейчас у вас нет пары, заполните его для прошлых отношений или для важной дружбы: так проще увидеть, что именно вы приносите в близость.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Любовь даёт отношениям основание, но не строит их за нас. Что получится, зависит от того, что мы делаем с любовью.

Глава 8. Когда супруги перестают слышать друг друга

Двое сидят за одним столом. Оба говорят чётко, без крика, на одном языке. И всё же кажется, что слова не долетают: одна фраза возвращается как обвинение, другая как оправдание, третья повисает в воздухе. Потом наступает тишина, в которой каждый уверен, что он объяснил всё ясно, а другой «просто не хочет слышать».

Слышать и слушать — разные вещи. Слух у нас в порядке, а вот способность принять сказанное и не отразить его сразу, как мяч, зависит от многого: от нашего состояния, от истории разговора, от того, что мы ждём услышать. Об этом и пойдёт речь. Я постараюсь не искать, кто виноват, потому что в таких разговорах виноватыми обычно чувствуют себя оба.

Что здесь известно

Исследования Джона Готтмана, который годами наблюдал за парами в лаборатории, показали, что некоторые формы общения чаще сопровождают отношения, которые разрушаются. Он назвал их «четырьмя всадниками»: критика (нападение на личность, а не на поступок), презрение (насмешка, закатывание глаз, высокомерие), защита (контратака и оправдания) и глухая оборона (полный уход от разговора). Среди них именно презрение чаще других связано с неблагополучием пары.

Здесь нужна оговорка. Это корреляционные исследования, в основном на американских парах, и некоторые ранние «прогнозы разводов» критиковали за то, что их проверяли на тех же данных, на которых строили. Поэтому я использую эти выводы как наблюдения о типичных рисках, а не как формулу судьбы.

Ещё одно хорошо описанное явление называют «требование и уход»: один партнёр настаивает на разговоре, другой отстраняется, и чем больше первый давит, тем дальше уходит второй. Исследователи замечали, что этот узор встречается во многих парах и подпитывает сам себя. Наконец, физиологические наблюдения показывают, что при сильном возбуждении (учащённый пульс, напряжение) способность воспринимать другого падает. Это называют «затоплением».

Как это устроено

Если собрать эти наблюдения вместе, то «мы перестали слышать друг друга» оказывается чаще всего сочетанием нескольких вещей:

•

Тело опережает слова.

Когда мы напряжены, организм переходит в режим защиты. В такие секунды мы слышим угрозу, даже если её нет, и отвечаем не на то, что сказано, а на то, чего боимся.

•

Спор идёт не о том, о чём спорят.

Фраза «ты опять не вынес мусор» часто значит «я чувствую, что нести всё приходится мне». Пока обсуждается мусор, настоящий вопрос остаётся без ответа.

•

Один преследует, другой уходит.

Каждый защищает себя тем способом, который выучил когда-то. Для одного близость значит говорить, для другого — молчать и остывать. В итоге каждый ведёт себя так, что усиливает страх другого.

•

Мы слушаем, чтобы ответить.

Пока партнёр говорит, мы готовим возражение. Для настоящего слушания приходится на время отложить собственную правоту.

Если вспомнить главу 5, это те самые «несоразмерные реакции»: в разговор входят не только двое взрослых людей, но и их прошлое, которое тоже хочет быть услышанным.

Что в этом работает на вас

Желание быть услышанным означает, что вы всё ещё дорожите человеком рядом. Люди, которым безразлично, обычно перестают спорить. Кроме того, исследователи отмечают, что в прочных парах ссоры тоже случаются, но они чаще пробуют «попытки починки»: шутку, прикосновение, фразу «давай начнём заново». Это умение, а не талант, и ему можно научиться.

Три ситуации

Оксана и Роман. Оксана говорит: «Ты опять в телефоне». Роман отвечает: «Я с утра пашу ради семьи». Через минуту они ссорятся о том, кто больше делает. Если вдуматься, Оксана хотела сказать «мне тебя не хватает», а Роман «меня не ценят». Эти две фразы почти не пересекаются, поэтому каждый чувствует себя непонятым.

Дарья и Михаил. Дарья считает, что вопросы нужно решать сразу, пока всё свежо. Когда Михаил замолкает, она идёт за ним по квартире и продолжает. Михаил в конце концов уходит спать и закрывает дверь. Утром они оба делают вид, что ничего не было. Но Дарья всё глубже уверена, что ему всё равно, а Михаил, что она не даст ему вздохнуть.

Лиля и Руслан. Руслан шутит: «Ну конечно, наша королева опять недовольна». Все смеются, и Лиля тоже. Но внутри что-то всякий раз сжимается. С годами она всё чаще молчит, а он считает, что она «не умеет шутить». В таких шутках за смехом прячется презрение, и оно разъедает близость сильнее, чем открытая ссора.

В каждой паре оба хотят близости. Но способы, которыми они её ищут или защищают, мешают ей.

Размышление

Меня давно занимает простая мысль: услышать не значит согласиться. Мы часто боимся слушать, потому что думаем, что тем самым признаем чужую правоту и проиграем. Но слушание — это не уступка, а информация. Когда человеку удаётся почувствовать, что его слова дошли, напряжение нередко спадает раньше, чем найдено решение.

И ещё одно. Ответственность за разговор делится между двумя, но начать менять его можно с себя. Я не могу заставить другого слушать. Но могу заметить, что происходит в моём теле, когда он начинает говорить, и решить, отвечу я из тревоги или из желания понять. Этот выбор принадлежит мне, и он влияет на весь дальнейший разговор.

Что с этим делать

Что вы можете сделать сами. Научиться замечать «затопление»: сердце бьётся, голос меняется, хочется нападать или убежать. В этот момент не продолжать, а взять паузу: «Мне сейчас трудно слушать, давай вернёмся через полчаса». Главное — действительно вернуться. Отдельно: попробовать спросить себя, что за этим спором на самом деле важно для вас.

Что требует участия других. Паузы работают, только если партнёр понимает, что это не бегство. Лучше договориться об этом заранее, в спокойное время, а не посреди ссоры. Так

же и с вопросом о том, что скрыто под конфликтом: его стоит задавать вместе, а не использовать как аргумент.

Что вне вашего контроля. Вы не можете заставить партнёра услышать. Не можете гарантировать, что после ваших усилий разговор станет лёгким. Иногда один человек меняет свою часть танца, а другой продолжает прежнюю. Тогда становится видно, насколько отношения готовы меняться.

Когда это не про слушание

Если вы перестали говорить о важном потому, что боитесь реакции партнёра: крика, угроз, унижения, наказания молчанием, то дело не в навыках общения. Научиться «лучше слушать» в такой ситуации недостаточно. Нужна безопасность, и стоит обсудить свою ситуацию со специалистом или с человеком, которому вы доверяете.

Вопросы для размышления

О чём ваши повторяющиеся ссоры на самом деле? Что стоит за «мусором» и «телефоном»?

Что вы делаете, когда напряжение растёт: нападаете, оправдываетесь, уходите, замолкаете?

Как ссорились в вашей семье? Похоже ли это на то, что происходит у вас сейчас?

Что вам нужно услышать от партнёра, чтобы почувствовать, что вас поняли?

Были ли в ваших отношениях удачные «попытки починки»? Что в них сработало?

Практика: «Пауза и возвращение»

Сначала в спокойный момент, сами с собой:

• Запишите три признака того, что вы «затоплены»: что чувствует тело, что вы начинаете делать, какие слова приходят.

• Составьте короткую фразу для паузы, которую вы могли бы сказать вслух: «Мне нужно остыть, я вернусь через... минут».

Затем, если уместно, предложите партнёру договориться: любой из вас может взять паузу, оговорить срок и обязательно вернуться к разговору. Пауза не повод наказывать молчанием.

После следующего спора запишите: «Что на самом деле для меня было важно?» Одной фразой, без слов «ты всегда». Если у вас нет партнёра, те же приёмы работают с другом, родственником или коллегой: затопление и желание защититься бывают в любых близких отношениях.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ ГЛАВЫ

Услышать не значит согласиться. Это значит дать человеку почувствовать, что его слова дошли, и именно тогда становится возможным разговор.

Глава 9. Эмоциональная дистанция между близкими людьми

Расстояние между людьми редко возникает за один день. Не было громкой ссоры и не было измены, просто однажды обнаруживается, что вы живёте в одной квартире и давно не знаете, о чём думает другой. Вопрос «как дела?» перестал быть вопросом. Прикосновения стали случайными. Если спросить обоих, когда это началось, ни один не назовёт даты.

Мне кажется, что дистанция складывается из множества маленьких поворотов в сторону: не рассказал, потому что устал, не спросила, потому что боялась услышать, промолчал, потому что в прошлый раз вышло хуже. Каждый поворот сам по себе незаметен. Но вместе они прокладывают дорогу, по которой двое постепенно расходятся.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.